



OWNER'S MANUAL
MANUAL DEL USUARIO
MANUEL DE L'UTILISATEUR

Serial No. _____



Write the serial Number in the space above
for reference

QUESTIONS?
¿PREGUNTAS?

Call: **1-877-227-0955**

Monday – Friday from 9 – 5 PM (CST)

Email: customerservice@capbarbell.com

Website: www.capbarbell.com

CAP Barbell
10820 Westpark Dr.
Houston, TX 77042

WARNING: SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED. To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. FOR HOME USE ONLY

ADVERTENCIA: HERIDAS GRAVES O MUERTE PUEDEN OCURRIR SI NO USA PRECAUCIÓN. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias sobre el producto antes de usarlo. PARA USO EN EL HOGAR SOLAMENTE

AVERTISSEMENT: UNE MAUVAISE UTILISATION DE CETTE MACHINE PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions importantes et des instructions dans ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant utilisation. POUR L'USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

RECUMBENT BICYCLE
BICICLETA RECLINADA
VÈLO COUCHÉ



Model Number
CHB-R6
Motion Series

Maximum weight capacity including user: **250 Lbs /**
Peso máximo incluyendo al usuario:
Capacité de poids maximale y compris l'utilisateur: **113 KGS**

TABLE OF CONTENTS - INDICE - LE CONTENU

Section:

1	WARNING DECAL PLACEMENT COLOCACION DE LA ETIQUETA DE CUIDADO PLACEMENT DE VIGNETTE AVERTISSEMENT
2	WARNINGS ADVERTENCIAS AVERTISSEMENTS
3	MAIN PARTS AND ASSEMBLED DIMENSIONS PARTES PRINCIPALES Y DIMENSIONES PIÈCES PRINCIPALES ET DIMENSIONS
4	PART IDENTIFICATION CHART TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES
5	PARTS LIST LISTA DE PARTES LA LISTE DU PIÈCES
6	EXPLODED DRAWING DIBUJO DE DESPIECE VUE ÉCLATÉE
7	ASSEMBLY ENSAMBLAJE ASSEMBLER
8	EXERCISE GUIDELINES PAUTAS DE EJERCICIO DIRECTIVES EXERCISE
9	MAINTENANCE INSTRUCTIONS INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO INSTRUCTIONS DE ENTRETIEN
10	OPERATIONAL INSTRUCTIONS INSTRUCCIONES DE USO INSTRUCTIONS D'UTILISATION
11	CONSOLE OPERATIONAL INSTRUCTIONS INSTRUCCIONES DE USO DEL MONITOR INSTRUCTIONS D'UTILISATION POUR LE MONITEUR
12	WARRANTY GARANTIA / GARANTIE



WARNING: Do not dispose of electrical appliances as unsorted municipal waste, use separate collection facilities. If electrical appliances are disposed of in landfills or dumps, hazardous substances can leak into the groundwater and get into the food chain, damaging your health and well being.

ADVERTENCIA: No tire los aparatos eléctricos con la basura normal, use instalaciones separadas. Si los aparatos eléctricos son desechados en vertederos, sustancias peligrosas pueden filtrarse a las aguas subterráneas y entrar en la cadena alimenticia, dañando su salud y bienestar.

AVERTISSEMENT: Ne pas jeter les appareils électriques dans les ordures ménagères, utiliser des installations séparées. Si les appareils électriques sont éliminés dans des décharges, des substances dangereuses peuvent s'infiltrer dans les eaux souterraines et dans la chaîne alimentaire, nuire à votre santé et bien-être.

1. WARNING DECAL PLACEMENT

COLOCACIÓN DE ETIQUETA DE ADVERTENCIA

MISE EN PLACE DE VIGNETTE AVERTISSEMENT

This drawing shows the location of the warning decal(s). If a decal is missing or illegible, see the front cover of this manual and request a replacement decal. Apply the decal in the location shown. Note: The decal(s) may not be shown at actual size.

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia (s). Si la calcomanía no se encuentra o está ilegible, vea la portada de este manual y solicitar una calcomanía de reemplazo. Aplique la calcomanía en el lugar indicado. Nota: Puede que las calcomanía(s) no sea mostrada en su tamaño real.

Ce dessin montre l'emplacement de l'autocollant d'avertissement (s). Si l'autocollant est manquant ou est illisible, voir la couverture de ce manuel et de demander un adhésif de remplacement. Appliquez la décalcomanie au bon endroit. Remarque: l'étiquette (s) n'est pas montré à la taille réelle.



2. WARNINGS



WARNING: SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED. To reduce the risk of serious injury, read all precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it.

- Before starting any exercise program, consult your doctor. This is especially important for people over 35 years of age or people with pre-existing health problems.
- This bicycle is not suitable for therapeutic purposes.
- For models with heart rate monitors: The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.
- Read all instructions in this manual and all warnings on the product before using it. Use this product only as described in this manual and keep this manual handy for future reference.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are adequately informed of all precautions.
- This product is intended for home use only. Do not use it in a commercial, rental, or institutional setting.
- Place the product on a level surface, with at least 3 feet of clearance around it. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under it.
- Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn parts immediately.
- Keep children and pets away from this product at all times. Keep hands and feet away from moving parts.
- Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught. Always wear athletic shoes for foot protection.
- Keep this product indoors, away from moisture and dust. Do not put it in a garage or covered patio, or near water.
- Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, dizzy, or experience pain while exercising, stop immediately and cool down.
- Never exercise alone, always have someone present to ensure your safety when using this fitness product

2. ADVERTENCIAS



ADVERTENCIA: HERIDAS GRAVES O MUERTE PUEDEN OCURRIR SI NO USA PRECAUCIÓN. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias sobre el producto antes de usarlo.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes.
2. Esta bicicleta no es adecuada para fines terapéuticos.
3. Para los modelos con monitores de ritmo cardíaco: El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está pensado sólo como una ayuda para el ejercicio en la determinación de las tendencias de la frecuencia cardíaca en general.
4. Lea todas las instrucciones en este manual antes de usarlo. Usar este producto solo como se indica en el manual y guardar el manual para un uso futuro.
5. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén debidamente informados de todas las precauciones.
6. Este producto está diseñado sólo para uso doméstico. No lo utilice en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
7. Coloque el aparato sobre una superficie plana, con al menos 100 cm de espacio libre alrededor. Para proteger el piso o alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de él.
8. Inspeccione y apriete todas las piezas con regularidad. Reemplace inmediatamente las piezas desgastadas.
9. Mantenga a los niños y a las mascotas lejos de este producto en todo momento. Mantener las manos y los pies alejados de las piezas móviles.
10. Use ropa apropiada durante el ejercicio, no use ropa suelta que pueda engancharse. Siempre use zapatos atléticos para protección de los pies.
11. Mantenga este producto en interiores, lejos de la humedad y el polvo. No en un garaje o patio cubierto, o cerca del agua.
12. Ejercitarse en exceso puede resultar en lesiones graves o la muerte. Si usted se siente débil, mareado, o siente dolor durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y enfríe.
13. Nunca haga ejercicio solo, siempre tenga a alguien presente para su seguridad cuando use este producto.

2. AVERTISSEMENTS



AVERTISSEMENT: UNE MAUVAISE UTILISATION DE CETTE MACHINE PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions importantes et des instructions dans ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant utilisation.

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou des personnes ayant pré-existante de la santé.
2. Cette vélo n'est pas adaptée à fins thérapeutiques.
3. Pour les modèles avec des moniteurs de fréquence cardiaque: Le capteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture du rythme cardiaque. Le capteur de pouls est uniquement conçu comme une aide exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
4. Lisez toutes le instructions dans ce manuel et tous les avertissements sure le produit avant de l'utiliser. Utilisez ce produit seulement tel que décrit dans ce manuel et conservez ce manuel à portée de main pour référence future.
5. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit soient dûment informés de toutes les précautions.
6. Ce produit est conçu uniquement pour un usage domestique. Ne pas utiliser dans une activité commerciale, locatif ou institutionnel.
7. Placez l'appareil sur une surface plane d'au moins 100 CM d'espace libre autour. Afin de protéger le plancher ou le tapis de dégâts, placez un tapis sous lui.
8. Inspecter et serrer toutes les pièces régulièrement. Immédiatement remplacer les pièces usées.
9. Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de ce produit a tout moment. Garder les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.
10. Porter des vêtements appropriés pour l'exercice, Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer. Portez toujours des chaussures de sport pour la protection des pieds.
11. Garder ce produit à l'intérieur, loin de l'humidité et la poussière. Ne le placez pas dans un garage ou terrasse couverte, ou près de l'eau.
12. Exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une douleur faible, étourdi, ou se sentent tout exercice, arrêtez immédiatement et laisser refroidir.
13. Jamais exercer seul, toujours quelqu'un présent pour assurer votre sécurité

3. MAIN PARTS AND ASSEMBLED DIMENSIONS

If you have any questions after reading this manual, please see the front cover of this manual. To help us assist you, note the product model number before contacting us. Before reading further, please familiarize yourself with the parts that are labeled in the drawing below. This product is speed dependent, meaning that with increased speed, it will require more power to slow it and stop it. **For your benefit, read this manual carefully before you use your product.**

Si usted tiene alguna pregunta después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a ayudarle, tenga en cuenta el número de modelo del producto antes de ponerse en contacto con nosotros. Antes de seguir leyendo, por favor, familiarizarse con las piezas y sus nombres en el dibujo de abajo. Este producto depende de la velocidad, lo que significa que a mayor velocidad, se requiere más fuerza para reducir la velocidad y detenerlo. **Para su beneficio, lea atentamente este manual antes de usar el producto.**

Si vous avez des questions après la lecture de ce manuel, s'il vous plaît voir la couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous aider, s'il vous plaît noter le numéro de modèle du produit avant de nous contacter. Avant de lire plus loin, s'il vous plaît de vous familiariser avec les parties et leurs noms dans l'image ci-dessous. Ce produit s'appuie sur la vitesse, ce qui signifie que plus rapide, plus la force est nécessaire pour conduire, pour ralentir et arrêter. **Pour votre bénéfice, lisez ce manuel avant d'utiliser le produit.**



ASSEMBLED DIMENSIONS AND WEIGHT				
	Width	Depth	Height	Weight
IN	59.06	25.20	36.22	83.75 Lbs
CM	150	64	92	38 Kgs

Safe Distance:

Front and Back: 100 cm

Left and Right Sides: 100 cm

*Set up and operate your bicycle on a solid level surface with at least 3 feet of clearance around it. For consumer use only. Do not use it in a commercial setting.

*Ensamblar y operar la bicicleta de ejercicios sobre una superficie sólida y nivelada con por lo menos 3 pies de espacio libre alrededor. Para uso en el hogar solamente. No utilizar en un espacio comercial.

*Assembler et faire fonctionner l'vélo sur une surface plane solide avec au moins 3 pieds de dégagement autour. Pour utiliser uniquement des consommateurs. Ne pas l'utiliser dans un cadre commercial.

4. PART IDENTIFICATION CHART

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES

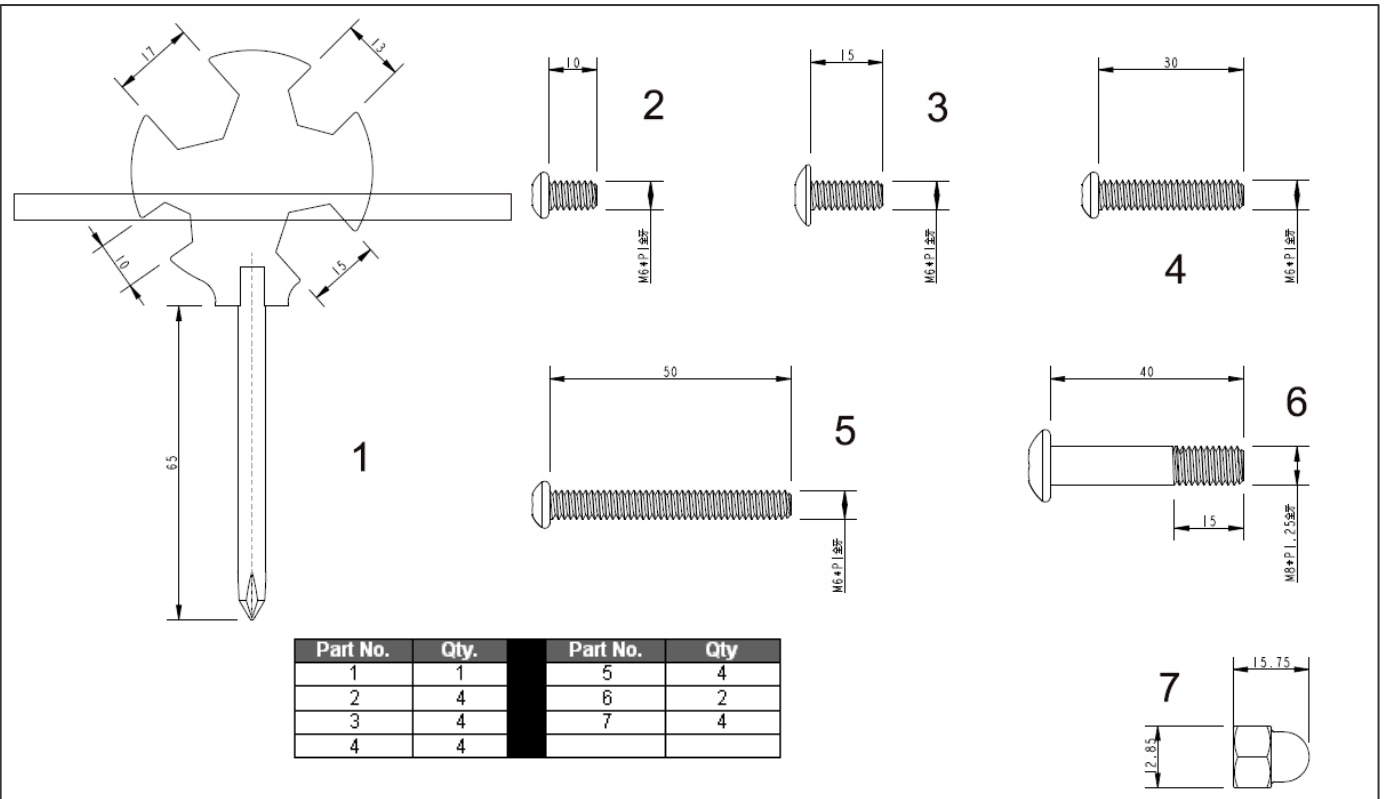
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Assembly requires two persons. Place all parts in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. See below a list of hardware that is included with your product. In addition to the included, assembly may require a Phillips screwdriver, an adjustable wrench, and a rubber mallet (not included). See the drawings below to identify the small parts needed for assembly. The number in parentheses below each drawing is the key number of the part, from the PARTS LIST. The number following the key number is the quantity needed for assembly. Note: If a part is not in the hardware kit, check to see if it has been preassembled. To avoid damaging parts, do not use power tools for assembly.

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaquetamiento. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se haya completado. Vea a continuación las partes que se incluyen con el producto. Además de lo incluido, el montaje puede requerir un destornillador, una llave ajustable, y un mazo de goma (no incluidos). Ver los dibujos de abajo para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PARTES. El número que sigue al número de clave es la cantidad necesaria para el montaje. Nota: Si una parte no está en el kit de accesorios, comprobar para ver si ha sido pre-encontrado. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje.

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces dans une zone dégagée et enlever les matériaux d'emballage. Ne pas jeter les matériaux d'emballage jusqu'à l'assemblage est terminé. Voir ci-dessous quels sont les outils sont inclus avec votre produit. En plus des outils fournis, l'assemblée peut exiger d'un tournevis, une clé à molette et un maillet en caoutchouc (non inclus). Voir les dessins ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque dessin est le numéro de la clé de la partie, à partir de la nomenclature. Le nombre qui suit le numéro de clé est la quantité nécessaire pour l'assemblage. Note: Si une pièce n'est pas dans le kit de matériel, vérifier pour voir si elle a été pré-assemblée. Pour éviter d'endommager les pièces, ne pas utiliser d'outils électriques pour l'assemblage.

Not included / No incluido / Pas inclus



5. PARTS LIST / LISTA DE PARTES / LA LISTE DU PIÈCES

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
2	Rear frame	1
3	Front stabilizer	1
4	Rear stabilizer	1
5	Arc washer Ø8	6
6	Dome nut M8	4
7L/R	Crank L/R	1/1
8	Support arm	1
9	Starting rail	1
10	Hand pulse sensor	2
10a	Hand pulse wire	1
10b	Screw M4 x 15mm	2
11	Fixed support	1
12	Support tube	2
13	Seat pad	1
14	Backrest pad	1
15	Bolt M6 x 50mm	4
17	Foam grip	2
17a	Foam	1
18	Bolt M6 x 15mm	4
19A	Pulse wire A	1
19B	Pulse wire B	1
19C	Pulse wire C	1
20	Monitor	1
20a	Screw	4
21	Extension wire upper	1

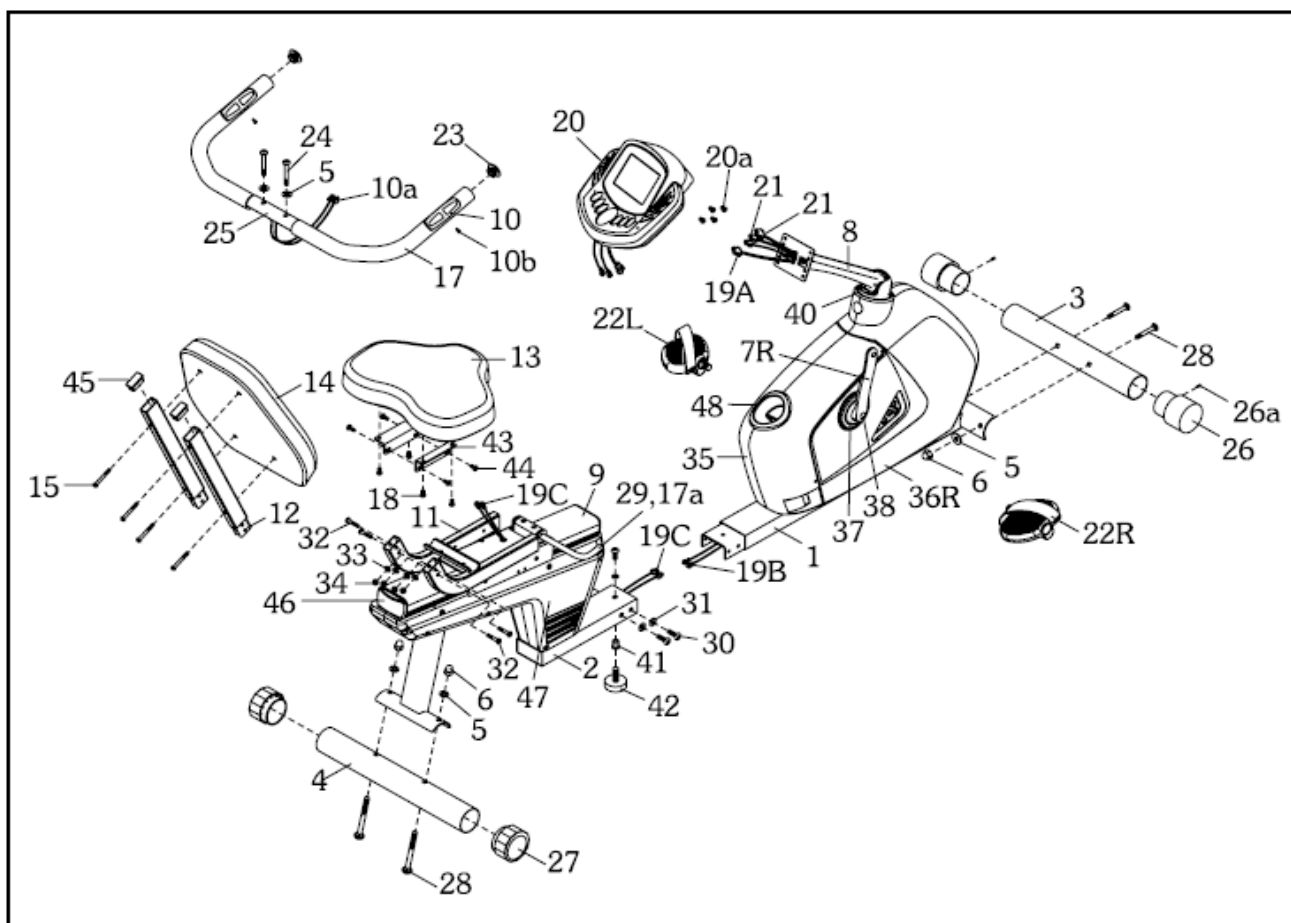
NO.	DESCRIPTION	Q'TY
22L/R	Pedal L/R	1/1
23	End cap of handlebar	2
24	Bolt M8 x 40mm	2
25	Handlebar	1
26	Wheel	2
26a	Screw M3 x 15mm	2
27	Foot cap	2
28	Carriage bolt M8 x 70mm	4
29	Adjust bar	1
30	Bolt M8 x 15mm	5
31	Washer Ø8	5
32	Bolt M6 x 30mm	4
33	Washer Ø6	4
34	Nut M6	4
35	Decorated cover	1
36L/R	Chain cover L/R	1/1
37	Crank hole cover	2
38	Crank cover	2
40	Monitor stand	1
41	Rivet nut	1
42	Adjust knob	1
43	Seat pad bracket	2
44	Bolt M6 x 10mm	4
45	End cap of support tube	2
46	End cap of starting rail	2
47L/R	Rear chain cover L/R	1/1
48	Bottle hold	1

Note: Specifications are subject to change without notice. For information about ordering replacement parts, see the front cover of this manual.

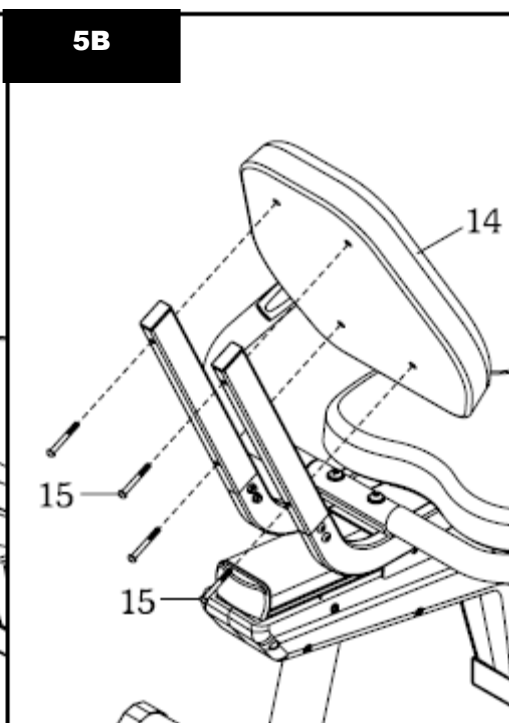
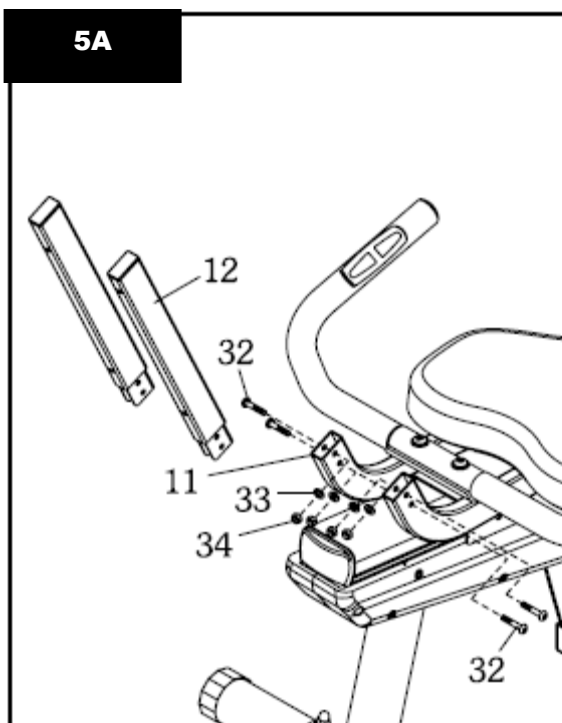
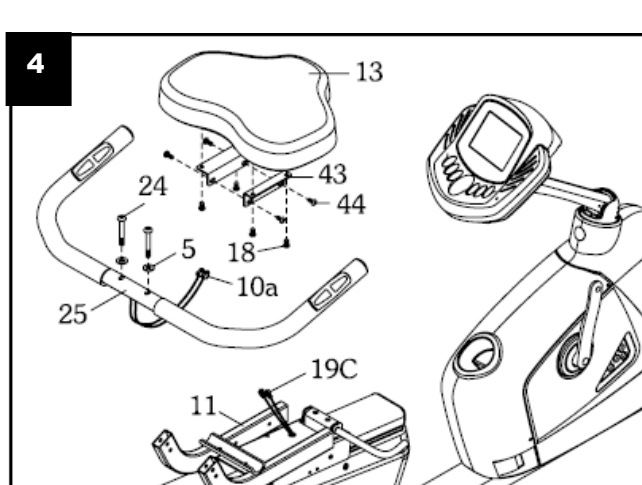
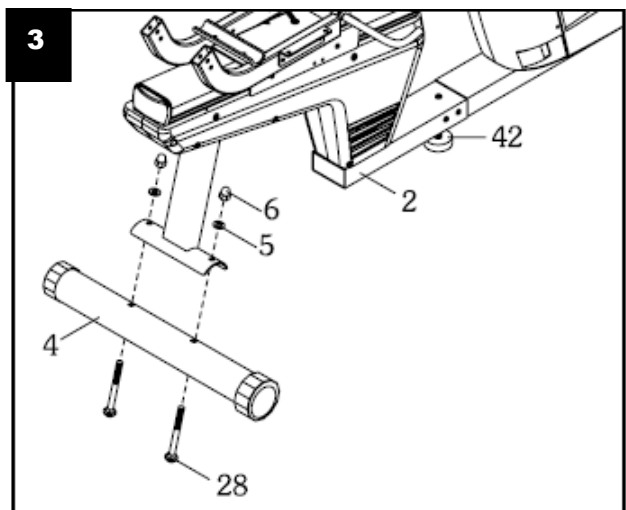
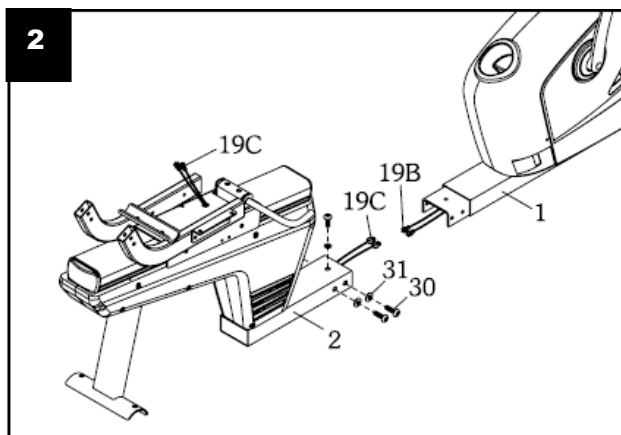
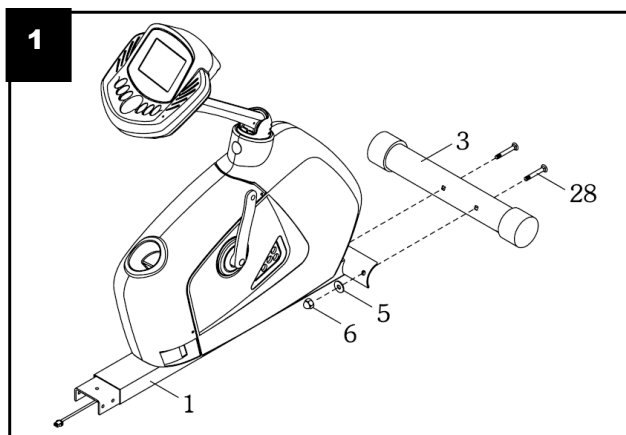
Nota: Especificaciones sujetas a cambios sin previo aviso. Ver la portada de este manual para pedido de piezas de repuesto.

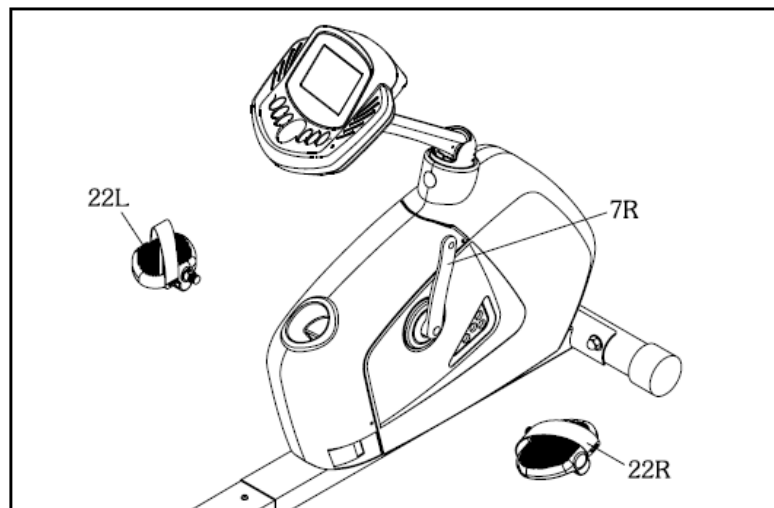
Remarque: Les spécifications sont sujettes à changer. Voir la page couverture de ce manuel pour la commande de pièces de rechange.

6. EXPLODED VIEW / DESPIECE / VUE ÉCLATÉE



7. ASSEMBLY / ENSAMBLAJE / ASSEMBLER





PEDALS:

- A. Pedals are marked "L" and "R" and indicate the left and right side of the bike. Make sure to use appropriately marked pedal with the corresponding crank. Failure to do so may result in damage to pedal or crank voiding warranty.
- B. Left pedal has left-handed thread and must be turned counterclockwise (CCW) to attach, right pedal has right-hand thread, must be turned clockwise (CW) to attach. In some models, the pedals may be pre-assembled already.

PEDALES:

- A. Los pedales están marcados "L" y "R" e indican el lado izquierdo y derecho de la bicicleta. Asegúrese de utilizar el pedal debidamente marcado con la manivela correspondiente. De lo contrario, pueden producirse daños en el pedal o manivela anulando la garantía.
- B. El pedal izquierdo tiene rosca hacia a la izquierda y debe girarse en contra de las manecillas del reloj (CCW) para apretar. El pedal derecho tiene rosca hacia la derecha y debe girarse en sentido de las manecillas del reloj (CW) para apretar. En algunos modelos los pedales pueden ya estar preensamblados.

PÉDALES :

- A. Les pédale sois marquée «L» et «R» et indique le côté gauche et à droite du vélo. Assurez-vous d'utiliser la pédale convenablement marquée avec la manivelle appropriée. Ne pas le faire peut entraîner des dommages à la pédale ou à manivelle annuler la garantie.
- B. La pédale à gauche vous un fil de la main gauche et doit être remis le sens antihoraire (CCW) à joindre. La pédale de droite ont un filetage à droite, doit être tourné dans le sens horaire (CW) à joindre. Dans certains modèles, les pédales peuvent être déjà préassemblées.

8. EXERCISE GUIDELINES

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems. For models with heart rate monitors: The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. These guidelines will help you to plan your exercise program. For detailed exercise information, consult your physician. Proper nutrition and adequate rest are essential for good results.

EXERCISE INTENSITY

Whether your goal is to burn fat or to strengthen your cardiovascular system, exercising at the proper intensity is the key to achieving results. You can use your heart rate as a guide to find the proper intensity level for you. Proper breathing is important. Never hold your breath and move only the appropriate parts of the body. Exercising in an uncontrolled manner will leave you feeling exhausted. Before exercising, adjust the pedal straps comfortably around your feet, adjust the seat and place your hands on the handle bar and sit securely on the seat and let your body relax. Try to pedal the machine at a smooth and steadily pace. While pedaling, let your feet stretch out to a comfortable distance, especially while the pedal is at the lowest position. As you exercise, try to keep your head facing forward without any tension especially, tension in the opposite direction. Make sure to place your feet on the pedals securely.

COOLING DOWN

End each workout with 5 to 10 minutes of stretching. Include stretches for both your arms and legs. Move slowly as you stretch and do not bounce. Ease into each stretch gradually and go only as far as you can without strain. Stretching at the end of each workout is an effective way to increase flexibility.

STAYING MOTIVATED

For motivation, keep a record of each workout. List the date, time and the resistance used, Record your weight and key body measurements at the end of every month. Remember, the key to achieving the greatest results is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

8. PAUTAS DE EJERCICIO

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes. Para los modelos con monitores de ritmo cardíaco: El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está pensado sólo como una ayuda para el ejercicio en la determinación de las tendencias de la frecuencia cardíaca en general. Estas directrices le ayudarán a planificar su programa de ejercicio. Para obtener información detallada de ejercicio, consulte a su médico. La nutrición adecuada y un descanso adecuado son esenciales para obtener buenos resultados.

LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya sea que su objetivo sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, ejercicios con la intensidad adecuada es la clave para lograr resultados. Usted puede usar su ritmo cardíaco como guía para encontrar el nivel de intensidad adecuado para usted. La respiración adecuada es importante. Nunca deje de respirar y mueva sólo las partes apropiadas del cuerpo. Hacer ejercicio de manera descontrolada te hará sentir agotado. Antes del ejercicio, ajustar las correas de los pedales cómodamente alrededor de sus pies, ajuste el asiento y coloque las manos sobre el manillar y siéntese seguramente en el asiento y deje que su cuerpo se relaje. Trate de pedalear la máquina a un ritmo suave y constante. Mientras pedalea, deje que tus pies se extiendan hasta una distancia cómoda, especialmente cuando el pedal esté en la posición más baja. Mientras hace ejercicio, tratar de mantener la cabeza mirando hacia adelante sin ninguna tensión especialmente la tensión en la dirección contraria. Asegúrese de colocar los pies en los pedales seguramente.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramientos. Incluir estiramientos de brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira y no rebote. Estire cada parte de su cuerpo en forma gradual e ir sólo en la medida que pueda, sin tensión. El estiramiento al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTENIMIENTO LA MOTIVACION

Para mejor motivación, mantenga un registro de cada entrenamiento. Anote la fecha, la hora y la resistencia que utilizó, registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. Recuerde, la clave para lograr los mejores resultados es hacer del ejercicio una parte regular y agradable de su vida cotidiana.

8. DIRECTIVES EXERCICE

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou des personnes ayant pré-existante de la santé. Pour les modèles avec des moniteurs de fréquence cardiaque: Le capteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture du rythme cardiaque. Le capteur de pouls est uniquement conçu comme une aide exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général. Ces lignes directrices vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus d'informations détaillées exercice, consultez votre médecin. Une bonne nutrition et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

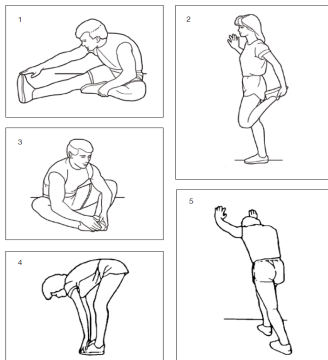
Que votre but soit de brûler la graisse ou de renforcer votre système cardio-vasculaire, à la bonne intensité est la clé pour obtenir des résultats. Vous pouvez utiliser votre fréquence cardiaque en tant que guide pour trouver le niveau d'intensité appropriée pour vous. Une bonne respiration est important. Ne tenez jamais votre souffle et se déplacer seules les parties appropriées du corps. L'exercice d'une manière incontrôlée, vous vous sentirez épuisé. Avant l'exercice, ajuster la pédale sangles parfaitement autour de vos pieds, ajuster l'siège et placez vos mains sur le guidon et de s'asseoir en toute sécurité dans le siège et laissez votre corps se détendre. Essayez de monter la machine à un rythme fluide et régulier. Comme vous pédalez, laissez vos pieds s'étendent à une distance confortable, surtout lorsque la pédale est à sa position la plus basse. Alors que vous exercez, essayez de garder la tête vers l'avant sans aucune tension en particulier la tension dans la direction opposée. Assurez-vous de placer vos pieds sur les pédales en toute sécurité.

REFROIDISSEMENT

Terminer chaque séance d'entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Inclure en s'étirant les bras et les jambes. Déplacez-vous lentement comme vous étirer et rebondir. Étirez chaque partie de votre corps progressivement et aller pas plus loin que vous pouvez sans effort. S'étendant à la fin de chaque séance d'entraînement est un moyen efficace d'accroître la flexibilité.

MOTIVATION

Pour une meilleure motivation, garder une trace de chaque séance d'entraînement. Noter la date, l'heure et la résistance utilisée, notez votre poids et de mesurer votre corps à la fin de chaque mois. Rappelez-vous, la clé pour atteindre les meilleurs résultats est de faire de l'exercice d'une partie régulière et agréable de leur vie quotidienne.



9. MAINTENANCE

IMPORTANT: The safety and integrity designed into this bike can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and repaired. It is the sole responsibility of the user/owner to ensure that regular maintenance is performed. Worn or damaged components shall be replaced immediately and stop using the equipment until the repair is made. To avoid damage to the console, keep liquids away from the console and keep the console out of direct sunlight.

DAILY

- Wipe down the bicycle after each use to remove sweat and moisture and then dry off completely.
- Use a damp cloth on plastic parts only, use dry cloth on metal frames.
- Before each session, inspect for loose components such as pedals or cranks prior to commencing the next use.
- Inspect all nuts and bolts for looseness. Tighten as required.
- For indoor use only. Do not install your bike near a pool, hot tub or other damp locations.
- Corrosion caused by installation in wet or humid locations can lead to premature failure of components.
- Verify that all adjustments can be made into each position.
- If the display becomes dim, check and replace all the batteries at the same time.
- Remove batteries during long periods of non-use.

WEEKLY

- Check for proper flywheel alignment. Tighten flywheel nuts as necessary.
- Inspect all parts, nuts, bolts, or screws for adjustments, replacements, or maintenance.
- Check regularly to ensure all parts are in good working condition. If damaged, do not use until the part is replaced or repaired.

MONTHLY

- Wipe bike regularly to prevent accumulation of dust.
- Inspect all labeling for readability. This includes warning and caution decals. Replace them as needed.
- Inspect the frame and main assembly components for rust or corrosion.
- Inspect all wear items for adjustments or possible part replacement. Pay special attention to the following:
 - Excessive wear or dryness of components
 - Rips, tears, or excessive movement of components

9. MATENIMIENTO

IMPORTANTE: La seguridad y la integridad diseñada en esta bicicleta sólo pueden mantenerse cuando es examinada periódicamente por daños y reparada. Es responsabilidad exclusiva del usuario / propietario el asegurarse de que el mantenimiento regular se lleva a cabo. Componentes desgastados o dañados deberán ser sustituidos inmediatamente y dejar de usar el equipo hasta que se efectúe la reparación. Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de la consola y mantener la consola fuera de la luz solar directa.

TODOS LOS DIAS

- Limpie la bicicleta después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad después secarla completamente.
- Utilice un paño húmedo en las partes de plástico solamente, utilice un paño seco en marcos de metal.
- Antes de cada sesión, inspeccione los componentes que pueden estar sueltos como los pedales
- Revise todas las tuercas y tornillos para asegurarse de que no están flojos. Apriete según sea necesario.
- La bicicleta es para uso en interiores solamente. No la instale cerca de una piscina, jacuzzi, u otros lugares húmedos.
- La corrosión debido a la instalación en lugares mojados o húmedos, puede provocar el fallo prematuro de los componentes.
- Verificar que todos los ajustes se pueden hacer en cada posición.
- Si la pantalla se oscurece, compruebe y cambie todas las pilas al mismo tiempo.
- Extraiga las pilas durante largos períodos de inactividad.

SEMANALMENTE

- Verifique la alineación correcta de la rueda volante. Apretar las tuercas de la rueda volante según sea necesario.
- Inspeccione todas las tuercas, pernos, manijas de ajuste, y partes de reemplazo o mantenimiento.
- Revise con regularidad para asegurarse que todas las piezas están en buenas condiciones de trabajo. Si alguna parte está dañada, no utilice la bicicleta hasta que la pieza haya sido reemplazada o reparada.

MENSUALMENTE

- Limpie la bicicleta con regularidad para evitar la acumulación de polvo.
- Inspeccione todas las etiquetas de advertencia y precaución para que se puedan leer y reemplace según sea necesario.
- Inspeccione la estructura y los componentes principales de la bicicleta por presencia de oxidación o corrosión.
- Inspeccione todas las piezas por evidencias de desgaste. Preste especial atención a lo siguiente:
 - Desgaste excesivo o resequedad de los componentes
 - Rajaduras, rasgaduras, grietas, o movimiento excesivo de los componentes

9. ENTRETIEN

IMPORTANT: L'innocuité et l'intégrité de la conception dans ce vélo peut être seulement maintenu quand on les examine régulièrement et réparé. Il est de la responsabilité de l'utilisateur / propriétaire de s'assurer que l'entretien régulier est effectué. Porté ou des composants endommagés doivent être remplacés immédiatement et cesser d'utiliser l'équipement jusqu'à ce que la réparation est effectuée. Pour éviter d'endommager la console, garder les liquides loin de la console et de garder la console hors du soleil direct.

QUOTIDIEN

- Nettoyez votre vélo après chaque utilisation pour enlever la sueur et l'humidité après séchage complet.
 - Utilisez un chiffon humide sur les pièces en plastique uniquement, utilisez un chiffon sec sur des cadres métalliques.
 - Avant chaque session, inspecter les composants qui peuvent être lâches comme pédales
 - Vérifier tous les écrous et boulons pour vous assurer qu'ils ne sont pas lâches. Resserrer si nécessaire.
- Le vélo est pour une utilisation en intérieur. Ne pas installer près d'une piscine, d'un jacuzzi ou d'autres endroits humides.
- La corrosion due à l'installation dans des endroits humides ou mouillés, peut causer une défaillance prématurée des composants.
 - Assurez-vous que tous les réglages peuvent être effectués à chaque position.
 - Si l'écran s'éteint, vérifier et remplacer toutes les piles en même temps.
 - Retirez les piles pendant de longues périodes d'inactivité.

HEBDOMADAIRE

- Vérifier l'alignement du volant. Serrer les écrous de la roue volante au besoin.
- Vérifier que tous les écrous, boulons, poignées de réglage et pièces de rechange ou d'entretien.
- Vérifiez régulièrement pour s'assurer que toutes les pièces sont en bon état de fonctionnement. Si une pièce est endommagée, ne pas utiliser le vélo jusqu'à ce que la pièce a été remplacée ou réparée.

MENSUEL

- Nettoyez votre vélo régulièrement pour éviter l'accumulation de poussière.
- Vérifier toutes les étiquettes d'avertissement et de prudence afin qu'ils puissent lire et remplacer si nécessaire.
- Inspecter les composants de la structure principale et du vélo par la présence de rouille ou de corrosion.
- Inspectez toutes les pièces pour des signes d'usure. Portez une attention particulière aux points suivants:
- Une usure excessive ou la sécheresse des composants
- Les fissures, égratignures, rayures ou les mouvements excessifs des composants

10. OPERATIONAL INSTRUCTIONS

• HOW TO ADJUST THE HORIZONTAL POSITION OF THE SEAT

Lift the lever, located on the right side of the seat, and then move the seat forward or backward to the desired position. Push the lever down to secure the seat in place.

• HOW TO ADJUST THE PEDAL STRAPS

To loosen the pedal straps, pull the straps upward. To tighten the pedal straps, adjust the straps to the desired position, and press the ends of the straps onto the tabs on the pedals.

• HOW TO LEVEL THE EXERCISE BIKE

If the exercise bike rocks slightly on your floor during use, turn one or both of the leveling knobs on the rear stabilizer and adjust the leveling feet until the rocking motion is eliminated.

• HOW TO PLUG THE CORD

This product must be grounded. If it should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. Plug the power cord into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. This product is for use on a 120-volt circuit.

• HOW TO STOP THE PEDALS

This bicycle uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the user's feet slip off. **DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED.** Failure to follow these instructions may lead to loss of control and the potential for serious injury.

• HOW TO EMERGENCY BRAKE

To emergency stop, press firmly down onto the BRAKE KNOB. Continue holding the BRAKE KNOB down until the flywheel comes to a complete stop.

NOTE:

Do not plug to power supply before the machine is fully assembled. Input power supply specifications depend on local electricity supply, and a proper transformer may be needed.

Input: 220-240V (100-120V) ~ 50Hz (60Hz)

Output: 6V --- 1.0A



10. INSTRUCCIONES DE USO

• COMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO

Levante la palanca, situada en el lado derecho del asiento, y luego mover el asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada. Empuje la palanca hacia abajo para fijar el asiento en su lugar.

• COMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para aflojar las correas de los pedales, jale las correas hacia arriba. Para apretar las correas de los pedales, ajústelas hasta la posición deseada y presione los extremos de las correas sobre las lengüetas de los pedales.

• COMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece ligeramente en el piso durante su uso, girar una o ambas tapas de plástico localizadas en el estabilizador trasero para regular la nivelación hasta que el movimiento de balanceo sea eliminado.

• COMO CONECTAR EL CABLE

Este producto debe ser conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Conecte el cable a una toma apropiada que esté correctamente instalada y conectada a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Este producto es para uso en un circuito de 120 voltios.

• COMO DETENER LOS PEDALES

Esta bicicleta utiliza un volante fijo que gana impulso y se quedará con los pedales girando incluso cuando el usuario deja de pedalear o si los pies del usuario se resbalan. NO INTENTE QUITAR LOS PIES DE LOS PEDALES O DE DESMONTAR LA MÁQUINA HASTA QUE AMBOS PEDALES Y LA RUEDA VOLANTE SE HAYAN DETENIDO COMPLETAMENTE. El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar la pérdida de control y la posibilidad de lesiones graves.

CÓMO FRENAR EN CASO DE EMERGENCIA

Para una parada de emergencia, presione firmemente hacia abajo sobre la perilla del freno. Continúe oprimiendo el perilla del freno hasta que el rueda volante se detenga por completo.

NOTA:

No enchufe a la red eléctrica antes de que la máquina esté totalmente ensamblada. Las especificaciones de electricidad dependen del suministro eléctrico local, y un transformador adecuado puede ser necesario.

Input: 220-240V (100-120V) ~ 50Hz (60Hz)

Output: 6V --- 1.0A



10. INSTRUCTIONS D'UTILISATION

• COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU SIÈGE

Soulever le levier situé sur le côté droit du siège, puis déplacez le siège vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée. Abaissez le levier pour verrouiller le siège en place.

• COMMENT RÉGLER LES SANGLES DE PÉDALES

Pour desserrer les sangles à pédales, tirer sur les sangles vers le haut. Pour serrer les sangles de pédale, ajuster les sangles à la position désirée, et appuyer sur les extrémités des sangles sur les languettes sur les pédales.

• METTRE DE NIVEAU LE VÉLO D'EXERCICE

Si les roches de vélo d'exercice légèrement sur votre plancher pendant l'utilisation, activer une ou les deux des boutons de nivellement sur le stabilisateur arrière et ajuster les pieds de nivellement jusqu'à ce que le mouvement de bascule est éliminé.

• COMMENT BRANCHER LE CORDON

Ce produit doit être mise à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique. Branchez le cordon dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre en conformité avec tous les codes et règlements locaux. Ce produit est destiné à une utilisation sur un circuit de 120 volts.

• COMMENT ARRÊTER LES PÉDALES

Ce vélo utilise une roue fixe que prend de l'ampleur et permet de garder les pédales tourner même lorsque l'utilisateur arrête de pédaler ou si le pieds de l'utilisateur glissement. NE PAS ESSAYER D'ENLEVER LES PIEDS DES PÉDALES OU ENLEVER LA MACHINE AVANT ET VOLANT DEUX PÉDALES SOIENT COMPLÈTEMENT ARRÊTÉES. Le non-respect de ces instructions peut entraîner la perte de contrôle et des blessures graves.

• COMMENT ARRÊTER D'URGENCE

Pour un arrêt d'urgence, appuyez fermement sur le bouton de frein. Continuez à appuyer sur le bouton de frein jusqu'à ce que le volant s'arrête complètement.

NOTER:

Pas de fiche secteur avant que la machine est complètement assemblé. Les spécifications de l'électricité d'alimentation dépend locale et un transformateur approprié peut être nécessaire.

Input: 220-240V (100-120V) ~ 50Hz (60Hz)

Output: 6V --- 1.0A



11. CONSOLE OPERATIONAL INSTRUCTIONS INSTRUCCIONES DE USO DEL MONITOR INSTRUCTIONS D'UTILISATION POUR LE MONITEUR



FOR MODELS WITH HEART RATE SENSORS

Select the heart rate function on the monitor (if available), to begin using the heart rate sensor. Hold hands on sensors for approximately 20 seconds for accurate reading. Begin to exercise. You can monitor your heart rate by simply placing hands on sensors at any time.

WARNING: The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

PARA LOS MODELOS CON SENSORES DE FRECUENCIA CARDÍACA

Para usar el sensor de ritmo cardíaco, seleccione la función de pulso (si está disponible), en el monitor. Mantenga las manos en los sensores por aproximadamente 10 segundos para una lectura precisa. Comience a hacer ejercicio. Usted puede controlar su ritmo cardíaco con sólo poner las manos en los sensores en cualquier momento.

ADVERTENCIA: El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado sólo como una ayuda para el ejercicio en la determinación de las tendencias de la frecuencia cardíaca en general.

POUR LES MODÈLES AVEC CAPTEUR DE TAUX DE COEUR

Pour utiliser le capteur de fréquence cardiaque, sélectionnez la fonction de pouls (si disponible) sur le moniteur. Gardez les mains sur les capteurs pendant pour 10 secondes pour une lecture précise. Commencer a faire de l'exercice. Vous pouvez contrôler votre rythme cardiaque en mettant vos mains sur les capteurs à tout moment.

AVERTISSEMENT: Le capteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Plusieurs facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Le capteur de pouls est uniquement conçu comme une aide exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.

MONITOR QUICK START GUIDE

For complete monitor details please visit us at www.velocityexercise.com

RECOVERY:

1. Press after training to enter pulse recovery rate
2. Grip sensors with both hands
3. Monitor will detect heart rate for 10 seconds
3. Time will countdown from 60 to 0 seconds
4. Recovery rating will display
 - F1 = EXCELLENT
 - F2 = VERY GOOD
 - F3 = GOOD
 - F4 = FAIR
 - F5 = POOR
 - F6 = VERY POOR
5. Press to exit pulse recovery

EXERCISE MODES:

1. **Manual:** Program allows user to manually control all settings
2. **Program:** Pre-set programs for burning fat, losing weight and building endurance
3. **Heart Rate Control:** Program allows monitor to maintain desired HR while exercising
4. **User:** Program allows user to create a custom workout program
5. **Watts:** Program allows monitor to maintain constant resistance at any speed

START/STOP:

1. Press to start or stop training
2. Quick starts manual training

HRC:

1. Quick starts heart rate control program

RESET:

1. Clear setting
2. Clear all settings and return to default screen (hold 2 secs.)

ENTER:

1. Press to enter setting mode
2. Press to confirm selections
3. Rotate to select programs
4. Rotate to increase / decrease values
5. Rotate to increase / decrease resistance

BODY FAT:

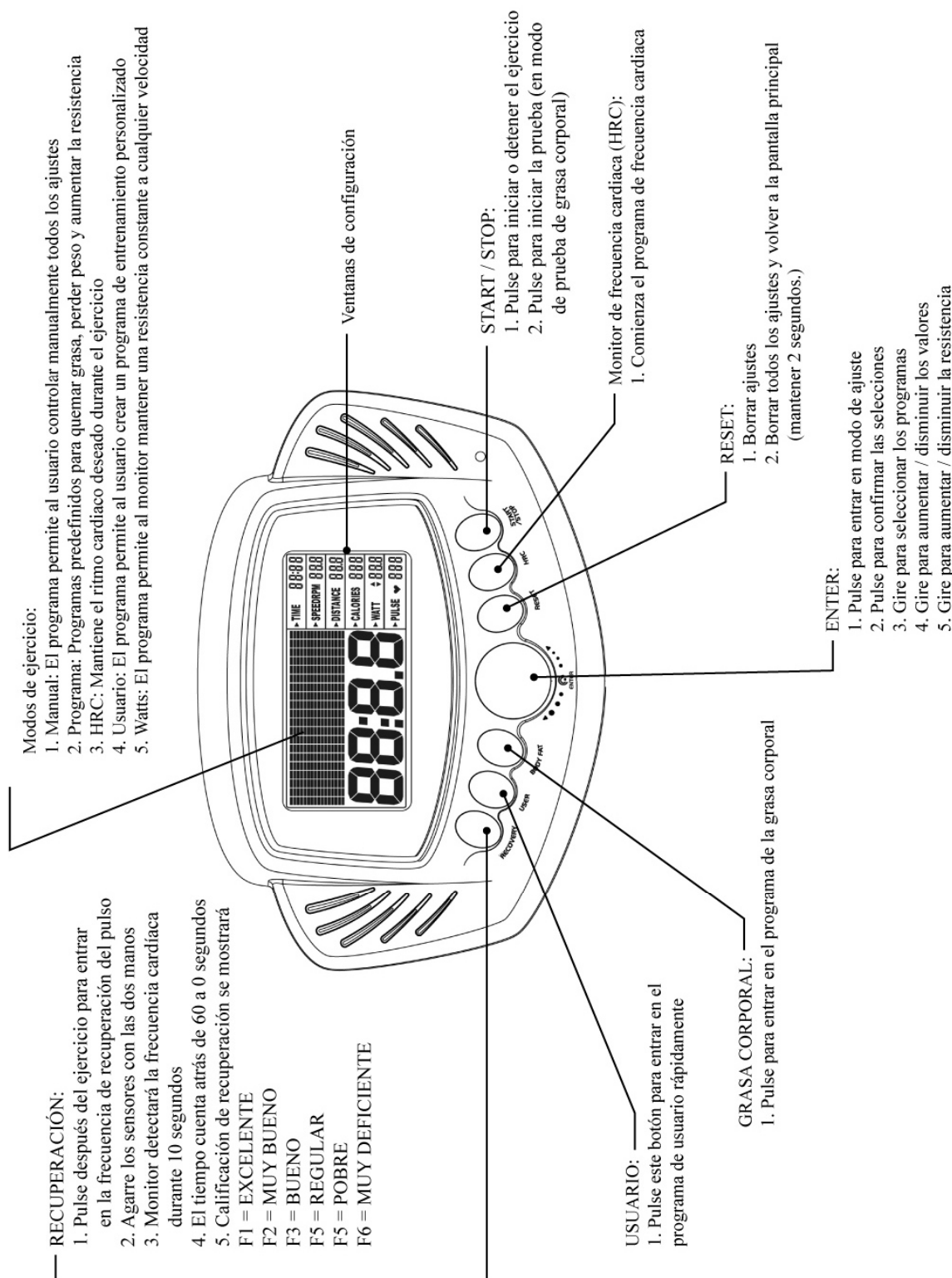
1. Press to enter body fat program

USER:

1. Press this button to enter user program quickly

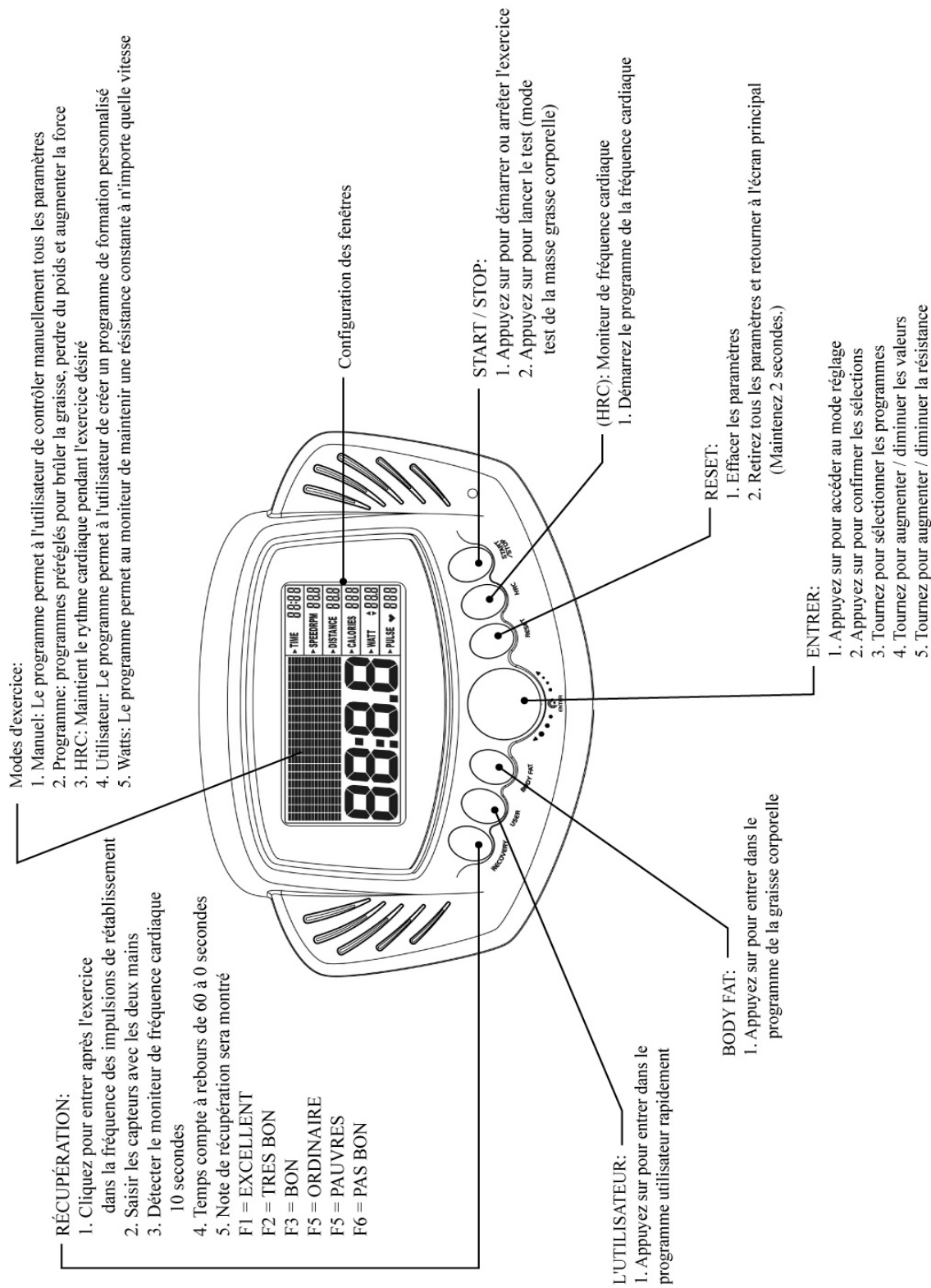
GUÍA RÁPIDA DEL MONITOR

Para obtener información completa del monitor por favor visítenos en www.velocityexercise.com (solo en Inglés)



GUIDE DU MONITEUR RAPIDE

Pour plus d'informations s'il vous plaît allez a www.velocityexercise.com visite (en anglais seulement)



ORDERING REPLACEMENT PARTS

To order replacement parts, please see the front cover of this manual. To help us assist you, be prepared to provide the model number, name of the product and the part number or description of the replacement part.

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para servirle mejor, esté preparado para proporcionar el número del modelo, el nombre del producto, y el número y la descripción de la parte de repuesto

PIÈCES DE RECHANGE POUR COMMADNER

Pour commander des pièces de rechange, s'il vous plaît voir la couverture de ce manuel. Pour mieux vous servir, être prêt à fournir le numéro de modèle de ce produit, le nom du produit, et le nombre et la description du pièces de rechange

12. MANUFACTURER'S LIMITED WARRANTY GARANTÍA LIMITADA DEL FABRICANTE GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

CAP BARBELL, INC.

10820 WESTPARK DR. HOUSTON, TX 77042

CUSTOMERSERVICE@CAPBARBELL.COM

QUESTIONS? For full details on warranty, please see included registration card. Do not return to the store, contact our customer service department

¿PREGUNTAS? Para mas detalles sobre la garantía, consulte la tarjeta de registro incluida. No regrese a la tienda, contacte nuestro servicio al cliente

QUESTIONS? Pour plus de détails de la garantie, consultez la carte d'enregistrement fournie. Ne pas retourner au magasin, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle

WARRANTY: The warranty on this product applies only in the United States. Please see accompanying registration card for warranty details. For questions, please call our customer service department at 1-877-227-0955 Monday through Friday from 9:00 AM to 5:00 PM CST

GARANTIA: La garantía de este producto se aplica sólo en los Estados Unidos. Por favor, consulte la tarjeta de registro adjunta para detalles. Si tiene preguntas, por favor llame a nuestro departamento de servicio al cliente al 1-877-227-0955 de lunes a viernes de 9:00 AM a 5:00 PM (Tiempo Centro)

LA GARANTIE: La garantie de ce produit s'applique uniquement aux États-Unis. S'il vous plaît voir la carte d'enregistrement d'accompagnement pour les détails de garantie. Pour des questions, s'il vous plaît communiquer avec notre service à la clientèle a 1-877-227-0955 du lundi au vendredi 9 :00 AM – 5 :00 PM (heure du centre)

STOP!

Missing a part or need assembly assistance? Do not RETURN to store! Call CAP Barbell's service line at 1-877-227-0955 Monday through Friday from 9:00 AM to 5:00 PM (CST).

¡ALTO!

¿Necesita partes o ayuda con el ensamblaje?
¡No REGRESE el producto a la tienda! Llame al servicio al cliente de CAP Barbell al: 1-877-227-0955 de lunes a viernes de 9:00 AM a 5:00 PM (Tiempo Centro)

!ARRÊTER!

Manque une pièce u besoin d'aide pour l'assemblage? No pas RETOURNER le produit au magasin! Appel service à la clientèle de CAP Barbell: 1-877-227-0955 du lundi au vendredi 9 :00 AM – 5 :00 PM (heure du Centre)

Printed in China/ Impreso en China/Imprimé en Chine